

No. MR	: PNK20260200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SUPRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1974 / 51 Tahun 3 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628568165249		
Alamat Pasien	: Jl. Karya Utama no.15 12, RT.12/RW 06, Gandaria Utara, Kec. Kby. Baru, Kita Jakarta Selatan, Daerah khusus ibukota Jakarta 12140		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Sakit kaki
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Dulu pernah merokok sekarang sdh berhenti 4 tahun lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/83 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pengkigatan minus 0.75 dan 1, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 28,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN SGOT SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SUPRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1974 / 51 Tahun 3 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628568165249		
Alamat Pasien	: Jl. Karya Utama no.15 12, RT.12/RW 06, Gandaria Utara, Kec. Kby. Baru, Kita Jakarta Selatan, Daerah khusus ibukota Jakarta 12140		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN FUNGSI HATI DAN KOLESTEROL TOTAL

- Terapkan prinsip isi piringku yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.

No. MR	: PNK20260200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SUPRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1974 / 51 Tahun 3 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628568165249		
Alamat Pasien	: Jl. Karya Utama no.15 12, RT.12/RW 06, Gandaria Utara, Kec. Kby. Baru, Kita Jakarta Selatan, Daerah khusus ibukota Jakarta 12140		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat dengan peningkatan kadar kolesterol total Bapak. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih meningkat meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SUPRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1974 / 51 Tahun 3 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628568165249		
Alamat Pasien	: Jl. Karya Utama no.15 12, RT.12/RW 06, Gandaria Utara, Kec. Kby. Baru, Kita Jakarta Selatan, Daerah khusus ibukota Jakarta 12140		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk kondisi riwayat asam urat tinggi yang Bapak dapatkan pada waktu medical check up sebelumnya, saat ini didapatkan kadar asam urat Bapak dalam rentang nilai normal. Hal ini menunjukkan adanya respon tubuh yang baik terhadap terapi obat yang Bapak konsumsi. Disarankan untuk rutin mengecek secara berkala agar tetap terkontrol. Jangan memberhentikan konsumsi obat tanpa anjuran dari Dokter yang merawat Bapak.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow